

SE SOIGNER
Naturellement
Bimestriel gratuit
N° 68 - Mai/Juin 2015
www.sesoignernaturellement.fr
• MINCIR
Avec les plantes
• DÉCOUVRIR :
Ces arbres
qui guérissent...
• CUISINEZ
les plantes sauvages
• Tout savoir sur la silice
ENTRE MYTHES
ET VERTUS
Pour votre bien-être
Essayez
l'alimentation antioxydante
IMPRIM'VERT : Volonté commune de réduire les impacts
environnementaux liés aux activités de l'imprimerie
PEFC : Promouvoir la gestion durable de la forêt
IMPRIM'VERT
PEFC
Exemplaire strictement personnel
Mohamed Gharbi 00:40
81.245.86.47 02/01/2017
mohamed.halim.gharbi@gmail.com


Studio St Honoré

La conscience de soi

C'est en regardant mon fils parcourir le jardin avec son portable à la main que cette pensée m'est venue : aurait-il peur d'être seul avec lui-même ? Et cette peur pourrait-elle être le vrai symptôme de notre civilisation ?

Regardez autour de vous, vous verrez rarement quelqu'un attendre un bus ou un enfant à la sortie de l'école sans pianoter sur son smartphone. Pourtant je crois sincèrement que nous nous perdons à essayer d'être toujours occupé. Nous ne regardons plus ce qui se passe autour de nous, nous restons fermés au monde extérieur et finalement, il n'y a plus de réelle connexion entre nous et notre environnement.

Or la conscience de soi est à l'origine de notre bien-être. Manger en prenant du plaisir, boire un verre d'eau et pouvoir suivre son parcours dans notre corps, éprouver la sensation d'être relié à la nature en cueillant une fleur ou en savourant le parfum d'une fraise mûre.

Je voudrais que mon fils traverse le jardin avec cette conscience de ce qui l'entoure, du changement de la couleur de l'herbe au fil des jours, de l'odeur de la terre, du chant des oiseaux… Bref tout ce qui le lie au reste de l'humanité… Mais comme il me soutient qu'un bon réseau wi-fi est le meilleur moyen de rester connecté, je vous invite à en faire autant en visitant le site sesoignernaturellement.fr !

Jean-Marc Réa
Directeur de la publication



Soyez certain d'être toujours bien informé : abonnez-vous GRATUITEMENT à la Newsletter sur www.sesoignernaturellement.fr

SE SOIGNER Naturellement

Le magazine gratuit Se Soigner Naturellement est une publication des éditions PRESSE-TOI.
Administration, rédaction, publicité, abonnements :
Se Soigner Naturellement, BP 40036, 95332 Domont CEDEX.

Directeur de la publication : Jean-Marc Réa

Rédactrice en chef : Laurence Gauthé redaction@presse-toi.fr

Partenariats : contact@presse-toi.fr
Publicité : Véronique Patin 01.39.59.92.98

Imprimé par Mordacq Imprimeries, ZI du Petit Neufpré, 62120 Aire-sur-la-Lys

Rédacteurs qui ont participé à ce numéro : Fabienne Bughin, Dr Sylvie Hampikian, Palmyre Mégard-Lefèbvre, Dr Marie-Claude Patron, Dr Serge Rafal, Dr Lylian Le Goff.

ISSN 2272-9305

Dépôt légal : Mai 2015.

www.sesoignernaturellement.fr



Suivez-nous sur Facebook
www.sesoignernaturellement.fr



Volonté commune de réduire les impacts environnementaux liés aux activités de l'imprimerie



Promouvoir la gestion durable de la forêt



Le point santé

Flore intestinale
Peuple invisible de notre organisme
p. 22

Bien-être

Les aliments santé
p. 26

SOMMAIRE




19
09
69
39
38
37
36
35
22
21
20
19



ENVIRONNEMENT

Pot de fer contre pot de terre



Au Pérou, une modeste paysanne est devenue le symbole de la résistance à l'exploitation minière. Maxima Acuna refuse en effet de vendre un lopin de terre qui manque à une puissante multinationale pour exploiter ce qui serait l'une des plus grandes mines à ciel ouvert d'Amérique latine. Pour la mère de famille, c'est une question de survie, pour la multinationale, c'est un investissement de 4,8 milliards de dollars qui est en jeu. Au Pérou, les situations de ce genre se multiplient : 210 conflits sociaux ont été enregistrés en janvier dernier, dont 140 portant sur la défense de l'environnement.

Source : Basta Mag

ENVIRONNEMENT

Pollution à Paris

Comme Tchernobyl en son temps, les particules fines aujourd'hui ne connaissent pas les frontières ! La décision de la Mairie parisienne de réduire le flot de voitures à l'intérieur de la capitale n'aura donc quasiment pas d'effet sur la qualité de l'air. En effet, il faudrait que les 76 communes autour de Paris pratiquent la même politique pour que le niveau de particules fines diminue. De plus, les voitures représentent 20% des rejets contre 80% pour l'industrie, le chauffage urbain et la climatisation. Il reste donc encore beaucoup à faire.

SANTÉ

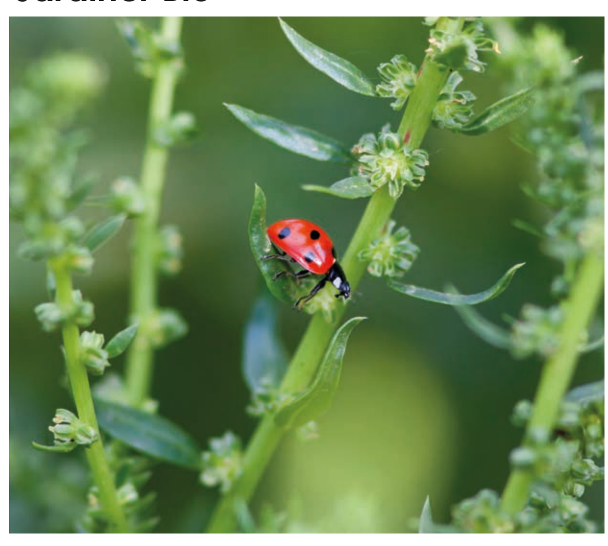
Les sodas font vieillir

Les années passent plus vite pour les buveurs de soda sucré ! Les chercheurs de l'Université de Californie à San Francisco ont observé ce vieillissement sur l'ADN et plus particulièrement sur les télomères, situés à l'extrémité des chromosomes. Ceux-ci rétrécissent plus vite chez les consommateurs de sodas, ce qui pose des difficultés par la suite aux cellules pour se régénérer, d'où un vieillissement. Une canette de 50 cl par jour ferait ainsi vieillir l'ADN de près de 5 ans sur toute une vie. Ces chiffres sont quasiment équivalents à ceux enregistrés chez les fumeurs !

Source : francetvinfos

ENTREPRISE

Jardiner Bio



100 milliards d'insectes par an : c'est ce que produit l'usine Biotop, seule sur un secteur original… Pour éviter l'usage de pesticides ou de produits toxiques, cette PME française s'est lancée dans l'élevage d'insectes. Ils sont destinés à jouer différents rôles en fonction de leur nature. Par exemple, les coccinelles luttent contre les pucerons en en mangeant une centaine par jour, les acariens protègent le maïs, les Trichogrammes combattent les mites alimentaires que nous pouvons trouver dans nos cuisines et il en va ainsi de l'ensemble des insectes élevés dans cette « usine » de la Drôme.

Source : www.biotop.fr

ALIMENTATION

Ouverture d'une nouvelle boutique Day by Day



Le vrac a le vent en poupe ! Une nouvelle boutique de l'enseigne Day by Day ouvre ses portes à Lille ! Le concept de ce magasin est simple : on achète que ce que l'on consomme. C'est ainsi que les clients viennent faire leurs courses avec leurs propres sacs ou bocaux et paient les fruits secs, les céréales ou les confitures au kilo. Avec moins de déchets, ce nouveau mode de consommation répond à une vraie demande qui va en augmentant !

Source : Day by day

SANTÉ

Méditer pour la jeunesse du cerveau

Les personnes qui méditent voient leur quantité de matière grise diminuer de manière moins significative que les autres, selon une récente étude de l'université de Californie. Au-delà de 20 ans, le poids de notre matière grise s'allège, or la méditation freinerait cette dégradation inéluctable. Ce n'est pas la première fois que les adeptes de la méditation en démontrent ses bienfaits. En 2012, une autre étude avait prouvé que les pratiquants traitaient plus rapidement les informations que les autres, leur cerveau étant habitué à se concentrer et à « faire le tri » plus vite.

Source : Université de Californie

SANTE

Les Français s'hydratent mal



80% des Français ne boivent pas assez et ressentent les conséquences de cette déshydratation : maux de tête, fatigue, constipation, douleurs musculaires… Pourtant le sentiment de boire suffisamment est très présent, or la quantité indispensable (minimum 1,5 l d'eau par jour, soit 13 à 14 verres à adapter en fonction du poids) n'est pas atteint pour la plupart des individus. Il est donc toujours utile de rappeler qu'en période estivale, il faut boire davantage et que la pratique d'une activité physique doit aussi s'accompagner d'une augmentation de la consommation d'eau.

Source : IPSOS

ENVIRONNEMENT

12 tonnes de poissons morts s'échouent au Brésil

C'est au Brésil, en février dernier qu'a eu lieu ce spectacle morbide : 12 tonnes de poissons sont venus s'échouer sur la baie de Rio. Ce site exceptionnel recevra les épreuves de voile des jeux Olympiques en 2016, or c'est la seconde fois en quelques mois que des tonnes de poissons viennent mourir sur les plages. Il y a donc de quoi alarmer le gouvernement sur le sujet : les côtes sont-elles polluées ? S'agit-il des rejets de poissons par les pêcheurs ? Quelles qu'en soient les origines, les poissons sont bien les premières victimes de ce phénomène !

Source : Niooz



▲ *Prenez 1 cuillère à café (28 calories seulement) de Gula Java Matcha. Ajoutez à volonté de l'eau froide ou chaude, du lait (pour un délicieux Gula Java Matcha Latte) ou une boisson végétale. Mélangez dans votre soupe, le pain ou de la pâtisserie. Saupoudrez sur du muesli, du yaourt, des salades ou des plats finis.*

Gula Java Matcha d'Amanprana rime avec concentration, paix intérieure, énergie et antioxydants

Améliorez votre concentration

Être plus alerte au sport, dans votre travail, sur la route? Plus d'attention pour l'étude et les activités du quotidien? Moins distrait et plus concentré pour l'obtention de meilleurs résultats? La combinaison naturelle de la protéine L-théanine et de la caféine dans le Gula Java Matcha renforce la vigilance, l'attention et la concentration.

Plus de paix intérieure

Le Matcha s'utilise au Japon depuis des siècles pour la cérémonie du thé. Les bouddhistes zen boivent du matcha pour méditer, revenir à eux, trouver la paix intérieure. Pour être zen.

Pétillement d'énergie

Le Gula Java vous procure l'énergie de la fleur de coco. Son doux nectar est une richesse convoitée que les récolteurs javanais vont cueillir haut dans les cimes. Sur le feu de bois, dans le chaudron, le nectar s'enrichit lentement de douceur et d'énergie. L'énergie dont vous profiterez à tout moment de la journée.

L'apport journalier d'antioxydants dans une cuillère à café

Les antioxydants vous aident à combattre le vieillissement et apportent à votre corps l'énergie dont il a besoin pour combattre les oxydants; ils renforcent le système immunitaire, votre santé. La valeur antioxydante de la nourriture est mesurée en ORAC (Capacité absorbante des Radicaux libres de l'Oxygène). La dose journalière minimale recommandée est comprise entre 3.000 et 5.000 ORAC. 1 cuillère à café (8,5g) de Gula Java Matcha contient 3.500 ORAC. Les antioxydants actifs contenus dans le Gula Java Matcha sont une combinaison unique naturelle de 4 catéchines, de tannins, de chlorophylle et d'un large spectre de minéraux et protéines. Le pouvoir antioxydant de Gula Java Matcha est plusieurs fois supérieur à celui de la vitamine C ou E.

Qu'est-ce que le Gula Java Matcha?

Le Gula Java est un nectar concentré de fleurs de coco: il assure un apport énergétique de longue durée. Le Matcha se compose de feuilles de Camellia Sinensis (théier) moulues. Quand vous buvez du Gula Java Matcha, vous ingérez toute la feuille. Ce qui n'est pas le cas lorsque vous buvez du thé vert, puisque vous jetez les feuilles. Le Matcha Amanprana est moulu très lentement (seulement 40 g à l'heure) à l'aide d'une meule en granit, un premier gage de qualité. Ensuite, Amanprana utilise uniquement des feuilles de thé vert jeunes et entières. Ce qui correspond à la qualité 'Kotobuki'. En japonais, 'Kotobuki' signifie 'longue vie'. La qualité de ce produit Amanprana n'est pas le fruit du hasard, donc!

> ***Après 3 jours d'usage de Gula Java Matcha (1 cuillère par jour), j'ai une amélioration de la vue.***
>
> *Client chez "Au Panier Bio" à Rochefort, Belgique.*

▼ *Essayez aussi les autres boissons énergisantes d'Amanprana: Gula Java Safran, Gula Java Earl Grey, Gula Java Rooibos, Gula Java Cacao*

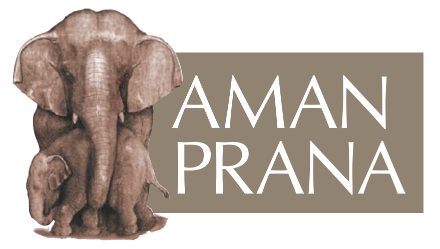












LA FORCE VITALE SEREINE

SANTÉ

Fatigue chronique : une maladie biologique



Jusqu'à présent, la fatigue chronique était généralement attribuée à des désordres psychologiques, comme le stress, les soucis, l'épuisement intellectuel… Il n'en serait rien. Une récente étude vient en effet de prouver que la fatigue chronique répond au même process que les autres maladies biologiques avec des étapes distinctives et une évolution dans le temps. Il reste à déterminer l'origine de la maladie.

Source : Futura sciences

LA VIE DES BÊTES

Disparition programmée des rhinocéros blancs du Nord



Il ne reste plus que 5 représentants de cette espèce du nord de l'Afrique dans le monde entier ! Ces 5 rhinocéros sont les derniers survivants du braconnage qui a provoqué l'extinction de la race. En effet, l'animal est ou plutôt était, très convoité en Asie pour les vertus prétendument aphrodisiaques de sa corne.

Les rhinocéros noirs, eux, ne seraient plus que 5.000 et les blancs du Sud, cousins de l'espèce en voie d'extinction, sont encore 20.000.

Source : BFM

ENVIRONNEMENT

Zoom sur la biopiraterie ordinaire

La biopiraterie est devenu un acte ordinaire, presque banal, pour un grand nombre de multinationales qui s'emparent des savoirs traditionnels pour développer leur chiffre d'affaires.

Les biopirates sont principalement des firmes pharmaceutiques, agroalimentaires ou cosmétiques qui puisent dans les foyers de biodiversité pour créer des produits supposés « innovants » et garantissent leur monopole sur ceux-ci via le système des brevets. Un système d'ailleurs typiquement occidental qui n'évoque rien à une majorité de populations autochtones ! En effet, comment expliquer à un habitant d'un petit village indien qu'il ne peut plus utiliser le Neem pour se soigner, par exemple, au seul motif qu'une entreprise a copié et déposé sa manière de l'utiliser ?

Devant cette complexité des rapports, de nombreux pays se sont rassemblés autour du protocole de Nagoya.

Le protocole de Nagoya, un début de protection

Censé protéger la biodiversité de notre planète, ce protocole est pourtant assez méconnu du grand public. Techniquement, il s'agit d'un accord international sur la biodiversité qui vise à protéger les ressources naturelles des différents pays du monde, mais aussi leur utilisation par les autochtones. Plus simplement, si une tribu découvre les vertus d'une plante, l'utilise, la cultive et permet à d'autres de l'exploiter, il est normal que la tribu puisse continuer à utiliser ce végétal sans qu'une grosse multinationale dépose un brevet pour en garder le contrôle exclusif.

Sur le principe, le protocole de Nagoya est donc une belle idée, mais dans les faits, son application est toute relative, même en France !

C'est à l'issue de nombreux cas de biopirateries que ce protocole a vu le jour en 2010 à Nagoya, au Japon. A l'époque, Nestlé, avait été accusé d'avoir déposé plusieurs brevets sur le roïboos, une plante issue d'Afrique du Sud qui fait l'objet de multiples exploitations dans différents secteurs industriels (thé rouge, préparation médicinale, cosmétique). D'autres sociétés s'attribuaient le riz Basmati ou la plante Neem, privant leurs pays d'origine du droit de les utiliser ! En réponse à ces situations extrêmes, les gouvernements du monde entier sont arrivés à deux accords qui peinent à être appliqués : le protocole de Nagoya et la Convention sur la Diversité Biologique. Le premier préserve toutes les ressources végétales, le second cible plus particulièrement les plantes.

La biopiraterie, un risque économique, social et environnemental

Outre la perte de savoirs ancestraux et l'appauvrissement des populations qui ne peuvent plus utiliser leurs ressources naturelles, la biopiraterie présente un risque pour l'environnement. En effet, quand les populations autochtones exploitent des végétaux pour leur usage propre, ils pratiquent une culture diversifiée, à petite échelle, mais quand une entreprise s'empare d'une ressource, elle privilégie la monoculture sur des hectares, fragilisant tout un éco-système ! La biopiraterie est aussi le pillage d'une opportunité de développement économique pour un pays qui laisse échapper sa possibilité d'utiliser pour son propre compte une ressource qui peut s'exporter. Le combat n'en est finalement qu'à ses débuts…

■ Laurence GAUTHÉ

Qu'est-ce qu'un "savoir traditionnel" ?

L'Unesco définit les savoirs traditionnels comme "l'ensemble des connaissances et savoir-faire des peuples ayant une longue histoire avec leur milieu naturel. Ils sont étroitement liés au langage, aux relations sociales, à la spiritualité et à leur façon d'appréhender le monde et sont généralement détenus de manière collective. "



La silice

Entre mythes et vertus

Sur les salons bio ou dans les boutiques, le silicium est présenté comme un produit magique, presque miraculeux pour la santé de l'homme, mais entre mythe et vertus, quelle est la part de vrai ?

Arthrose, arthrite et autres pathologies osseuses : la silice, solution du quotidien

La silice est un soutien des tissus conjonctifs, présents partout dans le corps et qui entourent chaque vaisseau, chaque organe et chaque muscle. C'est pourquoi l'apport de silice permet de maintenir souplesse et mobilité. Autre avantage : elle stimule la formation et le renouvellement des cellules en favorisant leur hydratation.

Mais ce qui fait la spécificité de la silice, c'est qu'elle accélère la fixation des minéraux dans les os et favorise la synthèse du collagène et des autres éléments essentiels du tissu osseux et cartilagineux. C'est cette action particulière qui en fait une solution du quotidien pour les articulations !

D'où vient la silice ?

Le granit, le sable, l'améthyste sont faits à base de silice (silicium), qui est le deuxième élément le plus abondant dans la croûte terrestre après l'oxygène. Il faut savoir que c'est aussi un des principaux minéraux présents dans le corps humain et même en quantité plus importante que le zinc et le fer, bien plus connus pourtant !

Avec l'âge, nos réserves de silicium s'épuisent et nous devons donc en fournir régulièrement à notre organisme. En principe, on devrait le faire sans nous en rendre compte, avec l'eau, les fruits et les légumes que nous consommons, mais la qualité de ces derniers étant variable, une supplémentation peut se révéler nécessaire.

La silice minérale n'est pas assimilable par notre organisme, il est donc inutile de se rouler dans le sable en espérant apaiser les douleurs articulaires ! Fort heureusement, elle se trouve naturellement présente dans certains végétaux comme le bambou, la prêle ou l'ortie, et cette silice organique convient parfaitement à nos besoins.

Mythes et vertus

Les scientifiques ont bien du mal à expliquer les nombreuses vertus de la silice, qui agit aussi sur la santé de la peau, la vitalité des cheveux, le système immunitaire... Mais l'aspect mythique de ce minéral n'empêche pas d'en constater l'efficacité, ce qui est bien le principal pour notre quotidien !

■ L.G.

La légende de la silice est probablement liée aux deux personnalités sulfureuses qui l'ont révélée au grand public. Le premier, le chimiste Norbert Duffaut a été retrouvé mort dans son lit en 1993. Après enquête, la police a conclu à un suicide. Ce scientifique a été le premier à révéler que le silicium était un composé essentiel dans l'organisme humain et qu'un grand nombre de maladies dégénératives étaient liées à sa disparition progressive avec l'âge.

A partir de 1982, Norbert Duffaut a associé le géologue Loïc le Ribault à ses recherches. Durant les années 1990, le géologue met au point la molécule G5 à base de ce qu'il appelle le silicium organique. La mise sur le marché de ce produit lui vaut une condamnation pour exercice illégal de la médecine et de la pharmacie. Après une cavale de 7 ans dans les Caraïbes, à Jersey puis en Irlande, Loïc le Ribault est arrêté en 2003 à Genève suite à un mandat d'arrêt international. Jugé en 2004 à Bordeaux, il est condamné à un an de prison.

Malgré leurs personnalités atypiques, ces deux scientifiques ont eu du mal à faire reconnaître les qualités du silicium, alors qu'aujourd'hui, ses vertus sont largement identifiées !



L'union de la science et de la nature







BAMBOU-SILICE ORGANIQUE ET NATUREL

La garantie Laboratoire CODE :

▸ Un bambou titré à 75% de silice.

Protégez vos articulations

Le bambou reminéralise les os, les dents et les ongles et apaise les douleurs articulaires.

Silice Organique et naturelle

Bambou titré à 75% de silice

Vente en magasins de produits naturels



★ ★ ★
LE MEILLEUR RAPPORT
QUALITÉ PRIX
★ ★ ★

Prix Public Généralement Observé :

7,50€ le pilulier.

Le Laboratoire CODE sélectionne pour vous les meilleures plantes afin d'en extraire les vitamines, minéraux et substance actives nécessaires à votre bien-être.
C'est ça, l'union de la science et de la nature.



Par Dr Sylvie HAMPIKIAN
- Expert pharmaco-toxicologue
- Docteur vétérinaire





Pour commencer, soyons francs : la plante « miracle » n'existe pas. Celle qui permettrait de gagner deux tailles tout en passant son temps à grignoter sur son canapé… Le contrôle du poids passe nécessairement par une bonne hygiène de vie (alimentation adaptée, activité physique régulière). Mais les plantes peuvent vous aider à booster les effets de ces mesures.

Avec les plantes, multipliez vos chances de mincir !

Le b.a. - ba

Pratiquer une activité physique régulière

Une activité physique régulière contribue au maintien du poids de forme et à la prévention de nombreuses maladies. Les experts de la santé, dont l'OMS, recommandent 30 minutes d'exercice physique d'intensité modérée 5 jours par semaine (soit 2 heures et demi, réparties selon vos disponibilités). Cet objectif ne doit pas forcément être atteint par des activités sportives, Il peut l'être en marchant (à un bon rythme), en montant les escaliers, en se déplaçant à vélo, et en pratiquent les « activités physiques » de la vie quotidienne (jardinage, ménage, rangement…).

Maintenir un équilibre alimentaire non restrictif

On le sait, c'est prouvé : tous les régimes restrictifs avec perte de poids rapide (régimes hypocaloriques ou excluant certains aliments), sont suivis d'une « rechute » compensatoire surnommée « effet yoyo ». Le plus souvent, surtout si ces régimes se succèdent, on aboutit à l'effet inverse, c'est-à-dire une prise de poids. Mieux vaut viser une perte lente et régulière (par exemple 1 kg par mois). Pour cela, outre l'activité physique, il convient de revoir son alimentation sur le long terme, avec les conseils d'un professionnel, comme un naturopathe, si nécessaire. Parmi les principales erreurs à corriger figurent en tête le grignotage et l'excès de sucres «rapides» (sucres simples et amidons raffinés).

Des plantes minceur dans les assiettes

Certaines plantes alimentaires ont des effets favorables sur la santé en général et au maintien du poids en particulier. Elles aident notamment à éliminer les toxines (déchets du métabolisme) qui encrassent les tissus, à réguler l'appétit, à consommer une alimentation plus équilibrée… Pas de doses pour ces alliés du poids : il suffit de les privilégier dans son alimentation et de les consommer aussi régulièrement que possible, mais en quantités « normales ».

▸ effet « ventre plat » :

Les épices et aromates rendent les plats plus savoureux, sans avoir recours au sel en excès, à la crème, au fromage râpé, aux sauces grasses. La plupart ont des propriétés digestives, utiles en cas de changement de régime alimentaire. En soulageant les ballonnements, beaucoup auront un effet « ventre plat » : anis, fenouil (à petite dose), coriandre, estragon, basilic, gingembre…



▸ effet « détox » :

Pensez notamment au persil, cerfeuil, coriandre, basilic, qui sont diurétiques et détoxifiants, ainsi qu'au romarin, au curcuma, au poivre, au fenugrec qui stimulent le foie et/ou le pancréas, De nombreux fruits et légumes ont également un effet dépuratif, en favorisant le transit et/ou le drainage. Parmi les champions on citera : poireau, oignon, chou (tous), asperges, céleri, laitue, betterave rouge, artichaut, cerise, pomme, ananas.



▸ effet « coupe-faim » :

Il ne s'agit pas d'agir sur le cerveau mais de favoriser la sensation de satiété malgré un faible apport calorique. L'agar-agar (extrait d'algue) permet de gélifier jus, bouillons, compotes, qui « caleront » ainsi davantage. Pensez aussi aux carottes et céleri râpés, à la patate douce, aux topinambours, aux céréales complètes et aux légumineuses, mais aussi l'avocat, qui contrairement aux idées reçues, est favorable à la minceur (effet prouvé par plusieurs études scientifiques). ▶▶▶▶

Quelques compléments « minceur »

Voici une sélection de plantes qui devraient aider à voir vos « efforts » récompensés.

Pour toutes les formes déjà préparées (gélules, comprimés, solutions buvables), suivez la posologie indiquée sur l'emballage.

En ce qui concerne les tisanes, utilisez une infusette ou une bonne cuillère à café de plante(s) pour une tasse, 2 à 3 fois par jour.

Pour les teintures mères : 50 gouttes, 2 à 3 fois par jour.

En règle générale, on conseille une cure de 3 semaines, en début de programme minceur, suivies d'une semaine sans traitement. Il est possible de renouveler la cure 3-4 fois dans l'année, lorsque le besoin se fait sentir.

➢ **Les plantes drainantes :** ces plantes à effet diurétique sont conseillées notamment en cas de tendance à la rétention d'eau. Le choix est vaste : thé vert, chiendent, pissenlit, queue de cerise, reine des prés, etc… On les trouve seules ou en mélanges, sous forme de plantes séchées, gélules, solutions buvables. Les teintures mères de piloselle et orthosiphon sont très efficaces en cas de pieds et jambes enflés.

➢ **Les plantes riches en caféine :** café noir, café vert, guarana, maté sont connus pour favoriser l'élimination des graisses. Par ailleurs, le café ne peut contribuer à un programme amincissant que s'il est pris sans sucre, ni lait, ni crème. Le capuccino n'est pas un ami de la ligne !



➢ **Les plantes dépuratives :** elles sont utiles pour soutenir le métabolisme d'élimination, car en plus d'être diurétiques, elles stimulent les intestins et le foie. On conseillera notamment la chicorée (poudre, liquide) et bien sûr, l'artichaut, vedette du moment, mais dont on connaît les vertus depuis des lustres. Sans oublier le psyllium (1 à 2 c. à café de graines par jour), laxatif très doux, qui a aussi des effets métaboliques intéressants et une légère action « coupe-faim ».

➢ **Les algues marines :** conseillées surtout en cas de cellulite, elles contiennent de l'iode, qui favorise l'élimination des graisses. La plus employée est le fucus, que l'on trouve sous forme de gélules, de tisane (en association avec des plantes), de cosmétiques.

➢ **Les plantes ayurvédiques :** bénéficiant du recul de cette médecine ancestrale, il existe notamment une plante indienne, connue pour ses effets protecteurs sur la santé et qui a aussi des effets minceur intéressants : le Coleus forskohlii (karpuravali). Celui-ci active le métabolisme des sucres et des graisses.

➢ **Les plantes antistress :** le stress, les angoisses, le manque de sommeil, favorisent les déséquilibres alimentaires, voire la boulimie, et la prise de poids. En début de programme, ou lorsque vous craignez de rechuter, on conseillera : millepertuis (anxiété, tendance dépressive), houblon (troubles du sommeil).

Et les huiles essentielles ?

Elles viennent augmenter les effets du massage localisé par leur action lipolytique et anticellulite. On citera entre autres : citron, christe marine, cyprès vert, géranium rosat, mandarine, pamplemousse.

Exemple de formule : 20 gouttes d'huile essentielle de citron, 20 gouttes de géranium rosat, 10 gouttes de cyprès vert, 10 gouttes de christe marine, 30 ml d'huile de calophylle inophyle, 70 ml huile de tournesol. Mélanger bien en agitant. Appliquer en massant les zones concernées (idéalement en faisant un « palpé-roulé »).

Dr Sylvie HAMPIKIAN



Fucus, Laminaire, Ascophyllum nodosum

- Le Fucus stimule l'organisme pour qu'il puise dans ses graisses et les élimine. Cette algue de mer a la particularité de gonfler au contact de l'eau, d'où son effet coupe-faim naturel. Riche en protéines végétales assimilables et pauvre en calories et lipides, le fucus est recommandé pour accompagner les régimes.
- La Laminaire favorise une meilleure digestion des déchets. Elle apporte à l'organisme des éléments essentiels favorisant tonus et équilibre et couvrant une partie des besoins nutritifs en période d'amaigrissement.
- L'Ascophyllum nodosum facilite également la perte des graisses indésirables.

3 Algues
100 % naturelles
Sans conservateur
Sans colorant



Les algues du Bien-être



AYUR-VANA
Le spécialiste de l'Ayurvéda

Effacez les rondeurs

COLEUS

Extrait titré à 10% de Forskoline

Pour éliminer les petites rondeurs indésirables, l'Ayurvéda possède sa solution éprouvée depuis des millénaires : le coleus. Ayur-vana vous propose cette plante indienne avec un titrage à 10 % de forskoline, qui garantit une très haute qualité dans chaque gélule.

Zoom sur la Forskoline

Derrière ce nom compliqué se cache une action d'une surprenante simplicité. La forskoline, qui est la substance active du coleus, stimule les enzymes responsables de l'élimination des graisses. C'est cette impulsion qui permettra d'effacer plus facilement vos rondeurs.

AYUR-VANA®
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE AYURVÉDIQUE
COLEUS
Extrait 10% de Forskoline
CONTRIBUE À L'ÉLIMINATION DES GRAISSES
60 gélules végétales de 370 mg

La garantie Ayur-vana

«Toutes nos plantes sont originaires d'Inde, elles sont sélectionnées et importées par nos soins. Produits analysés et mis en œuvre en France»

Ces raisons cachées qui font grossir…

« Une feuille de salade et je grossis », « à chaque fois que je réussis à maigrir, je reprends deux fois plus de poids », « je ne mange rien et je n'arrive pas à mincir »… Vous avez déjà prononcé l'une de ces phrases ? Et bien c'est probablement parce que vous n'avez pas encore trouvé ce qu'il faut changer dans votre style de vie pour conserver votre poids de forme !

Vous l'entendez partout, un régime alimentaire déséquilibré est à l'origine de tous vos maux ! Et c'est vrai… Mais ce déséquilibre alimentaire a peut-être d'autres origines que la « malbouffe » et en tout premier lieu une difficulté à gérer les envies de matières grasses.

Quand vers 21 h, devant la télévision, vous avez l'impression de ne rien avoir mangé, ce n'est pas la photo du mannequin en bikini collée sur le réfrigérateur qui vous empêchera d'avaler goulûment trois yaourts au chocolat. Alors avant toute autre chose, découvrez l'origine de « l'appel du sucre ».

1/ La fatigue

Deux hormones inséparables jouent un rôle essentiel dans l'appétit : la leptine et la ghréline. La première est chargée d'envoyer un message de satiété au cerveau, « merci, je n'ai plus faim », la seconde déclenche au contraire la faim. Or moins on dort et plus le taux de ghréline est élevé et notre envie de manger plus grande. Vous pensez avoir faim ? Demandez-vous plutôt si vous n'avez pas besoin de dormir… Pensez donc à améliorer la qualité et la quantité de votre sommeil. Le millepertuis ou la valériane contribueront à faciliter votre endormissement. Prenez-les le soir et allez vous coucher assez tôt car, comme le disent les Anciens : « une heure de sommeil avant minuit équivaut à deux heures après ».



2/ Le stress

Le peptide Y2 serait à l'origine de notre prise de poids en cas de stress. Derrière ce nom futuriste se cache un élément de notre organisme coupable de faire proliférer les cellules du tissu adipeux… La cellulite en quelque sorte ! Ce peptide est produit par l'hypothalamus en cas de stress donc même si vous limitez les aliments susceptibles de vous faire grossir, mais que vous êtes stressé, vous risquez de prendre du poids ! La solution est en vous. Identifiez les origines de votre stress et essayez de le vaincre. Mettez-vous aussi au yoga et/ou à la méditation pour vous détendre. Il existe des stages de gestion du stress qui pourraient également vous aider. Et pour vous détendre rapidement et naturellement, pensez au mucuna, à la passiflore, au ginseng ou au griffonia. ▶▶▶▶

Pourquoi grossissons-nous ?

Notre masse grasse, ou tissu adipeux, est constitué d'adipocytes. Ces dernières sont des cellules plus ou moins remplies de graisses. Quand nous mangeons gras, sucré ou tout simplement trop, les adipocytes se remplissent de graisse. C'est la phase dynamique : la prise de poids. Quand le poids reste élevé, c'est que les adipocytes se multiplient et permettent de stocker toujours plus de graisse.

La meilleure solution est donc de drainer l'organisme avec le thé vert, le baccharis ou le maté… Avant d'envisager sérieusement d'équilibrer voire de réduire votre alimentation !

➢ Chez la femme, le tissu adipeux représente en moyenne 32% pour 16% chez l'homme.



BRASIL
Sélection des meilleures plantes originaires d'Amérique du Sud.
Brasil
Les plantes amazoniennes
Pour mincir,
Maté vert et Guarana,
deux plantes complémentaires,
Notre Maté et notre Guarana sont extraits à l'eau, sans solvant et chaque gélule contient exclusivement de la plante, sans aucun additif.
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
MATÉ VERT
60 Gélules végétales de 325 mg
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
GUARANA
MINCEUR
60 Gélules végétales de 375 mg
Silhouette
Maté vert draine l'organisme pour effacer la cellulite
Minceur,
Guarana stimule la combustion des graisses
VOS VICTOIRES
sont la meilleure preuve de
NOTRE EFFICACITÉ
AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE
ECO CERT

3/ Le manque de temps

Que ce soit par ennui ou parce que vous n'avez pas assez de temps, quand vous grignotez vite fait sur un coin de table, vous ne prêtez plus attention à ce que vous mangez. Or, sachez-le, il faut environ 20 minutes entre le moment où on est rassasié et le moment où le cerveau enregistre cette information. Vous devez donc laisser le temps au message de se diffuser dans l'organisme en prenant au moins 30 minutes pour un repas. Si vous mangez trop vite ou en permanence, vous risquez de passer à côté de ce signal. Quelques plantes « coupe-faim » peuvent vous aider naturellement à diminuer vos grignotages : garcinia, konjac. Vous serez ainsi davantage disposé à savourer les vrais repas.

4/ Oublier de s'écouter

Et oui, nous avons tous tendance à l'oublier, mais notre corps nous parle… Un gargouillis dans le ventre, un bâillement, des tremblements, un mal de tête… Tous ces signes doivent nous permettre de fournir le meilleur à notre organisme. Il en va de même avec les aliments. Privilégiez les fruits et légumes que vous aimez et choisissez de manger équilibré plutôt que d'essayer de vous remplir avec des choux de Bruxelles si vous ne les appréciez pas ! Chassez aussi les idées reçues : ce ne sont pas le gras et le sucre qui font grossir, mais leurs excès ! Vos envies sont autant d'indicateurs de ce dont vous avez besoin. Pensez aussi à boire beaucoup, votre corps le réclame.

Globe-Minceur : d'où viennent-elles ?

Quelques plantes bien connues...



5/ L'âge

Le vieillissement ralentit le métabolisme, c'est pour cette raison qu'avec le temps, à alimentation équivalente, vous prenez du poids. Prenez donc l'habitude d'augmenter un peu votre activité physique et de supprimer certains sucres ou matières grasses que vous aviez l'habitude de manger. Une cuillère de gelée royale fraîche ou de l'acérola (ce fruit est très riche en vitamine C) vous « boosteront » dès le matin.

5/ Les régimes !

Et oui, finalement, nous en revenons toujours à l'équilibre alimentaire. Or entamer un régime signifie priver votre organisme d'une chose à laquelle il est habitué, que ce soit le sucre ou les matières grasses… Et ne comptez pas sur lui pour l'oublier ! Dès que vous arrêterez la privation, il s'en souviendra et fera en sorte de stocker tout ce que vous lui donnerez : d'où la fréquente reprise de poids après un régime strict. Soyez donc indulgent, pensez à votre organisme avec bienveillance. Vous l'avez habitué à manger du sucre ? Continuez à lui en fournir un minimum pour éviter la frustration. Et rajoutez naturellement des fruits et des légumes bio. En rééquilibrant votre alimentation, pensez aux plantes qui aident à « brûler » les graisses comme le coleus et à celle qui drainent les toxines (grand nettoyage interne) : pissenlit, chiendent…

■ L.G.

Astuces coupe-faim

La vie en bleu
Comme cette couleur est associée à la moisissure, elle a tendance à ne pas ouvrir l'appétit. Tentez l'expérience avec des assiettes et des sets de table bleus !

La lumière artificielle intense
Plus vous voyez ce que vous mangez et moins cela vous attire… Une lumière tamisée en revanche aiguise les appétits.

Ecoutez une musique relaxante
Elle présente l'avantage de vous apaiser et de vous permettre de manger plus doucement, en mastiquant les aliments plus longtemps.

Respirez de la vanille
Elle diminuerait l'appétence pour les boissons et aliments sucrés !

Par le Dr M-Claude Patron


• Médecin
• Rédactrice santé




FLORE INTESTINALE

Peuple invisible de notre organisme

Sur ce terrain de football que représente notre intestin en superficie, nous abritons une gigantesque équipe de bactéries qui s'activent pour notre bien-être. Cet écosystème se modifie parfois sous l'influence de divers facteurs, créant un déséquilibre lui-même favorable au développement ou au maintien de certaines maladies : les causes et les effets ne sont pas faciles à distinguer mais le lien existe de façon indéniable entre bonne ou mauvaise santé, et flore équilibrée ou affaiblie.

Qu'est-ce que la flore intestinale ?

La flore intestinale (ou microbiote) est l'ensemble des bactéries naturellement présentes dans notre intestin. Cet écosystème se développe chez le nouveau-né à partir des bactéries rencontrées dans son environnement : à l'âge de deux ans, il est définitivement constitué et contient environ 100 000 milliards d'éléments, qui pèsent entre 1,5 et 2 kg ! A l'inverse des bactéries pathogènes qui nous rendent malades, celles-ci font bon ménage avec notre organisme et participent à son bon fonctionnement. Certaines ont besoin d'oxygène, d'autres non, certaines sont rondes, allongées, spiralées, appartenant à diverses familles.

A quoi sert cet écosystème ?

A l'âge adulte, chacun de nous a donc constitué depuis la petite enfance sa propre collection de bactéries non pathogènes, normalement stable au fil des années ; parmi leurs principales fonctions, on peut citer l'aide à la digestion et au transit, la régulation de notre immunité, le rôle de barrière antimicrobienne, mais aussi la production de certaines vitamines, enzymes et hormones. Une maladie ou d'autres facteurs peuvent cependant déséquilibrer la flore, momentanément ou plus durablement, augmentant alors le risque d'apparition ou de maintien de certaines affections.



Etat de la flore intestinale et santé : des liens à creuser pour mieux soigner et prévenir

Chez les personnes qui souffrent de maladies inflammatoires du côlon telles que la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique, on a constaté des modifications de la flore intestinale. De même dans l'obésité et le diabète, dans l'allergie, ou encore dans certains troubles du comportement alimentaire, et certaines dépressions. L'intestin et sa flore interviennent, parmi d'autres facteurs, dans la régulation de nombreux systèmes : digestif, métabolique, hormonal, immunitaire, et même psychique, puisque l'intestin est considéré comme notre deuxième cerveau. La recherche se poursuit activement pour mieux comprendre ces liens et définir des stratégies préventives et thérapeutiques.

Comment préserver sa flore intestinale ?

A travers quatre axes d'action principaux, nous pouvons participer au maintien de l'équilibre et de la diversité de ce microbiote si précieux :

1. En consommant des probiotiques

Les probiotiques sont des bactéries ou levures naturellement présents dans certains aliments fermentés, consommés depuis des millénaires pour leurs effets bénéfiques sur la santé et la digestion. Lactobacilles, bifidobactéries, saccharomycètes, etc. sont présents dans les yaourts, le kéfir, la levure de bière active (vivante, non détruite par la chaleur), la choucroute ou le miso. La présence de prébiotiques leur est nécessaire : ce sont des résidus de glucides présents dans des végétaux tels que la chicorée, l'ail, l'oignon, les asperges, les artichauts ou les bananes.

2. En adaptant notre alimentation

La flore intestinale se nourrit aussi de fibres fermentescibles, non digestibles, présentes dans de nombreux fruits et légumes, alors qu'un excès de produits transformés, gras et sucrés, trop d'alcool, de tabac ou de café, déséquilibrent sa composition. Une alimentation adaptée participe ainsi à la régulation de la glycémie et de l'absorption des graisses, réduisant le risque de diabète et d'obésité. Le lien avec d'autres maladies reste à clarifier (cause, conséquence ?) et suscite un vif intérêt.

3. En gérant notre stress

Il est prouvé que l'excès de stress fragilise notamment notre système immunitaire et notre appareil digestif : il peut donc altérer notre flore intestinale et entretenir son déséquilibre. Redéfinir ses priorités, ne pas s'isoler, apprendre à se relaxer, accepter de se faire aider : voilà quelques idées pour moins stresser ; mais il y en a bien d'autres, à découvrir et mettre en œuvre en fonction de chacun.

4. En usant des antibiotiques à bon escient

Les antibiotiques luttent contre les bactéries pathogènes mais n'ont aucun effet sur les virus, sources de nombreuses infections. Ils sont donc très utiles mais doivent être employés à bon escient. En outre, ils déséquilibrent souvent la flore intestinale : quand une cure antibiotique est nécessaire, il faut penser à protéger son intestin. Pour résumer : usage ciblé, le temps prescrit par le médecin, avec des probiotiques, et jamais en automédication.

Occupant le quart de la surface de l'intestin, notre flore bactérienne travaille sans relâche à préserver notre santé. Comprendre les liens entre maladies et microbiote intestinal reste une voie de recherche prometteuse : des thérapies d'avenir sont testées, comme l'introduction de « bonnes » bactéries fécales pour restaurer la flore très affaiblie de certains malades. Mais pour chacun, au quotidien, rien de très compliqué : seulement quelques ajustements qui profiteront autant à la flore qu'au reste de nos fonctions.

■ Dr Marie-Claude PATRON

Quel gommage choisir pour le visage ?



Découvrez une sélection de gommages bio et naturels pour un teint éclatant !

Le gommage (ou exfoliant) est un coup de pouce à la peau pour renouveler ses cellules. Comme si on passait le balai sur les peaux mortes pour assainir notre épiderme et lui permettre de respirer. Purifiant, ce soin illumine le visage. Pourtant c'est un geste beauté qui ne fait pas partie du rituel quotidien, il vient plutôt en renfort de la toilette.

QUAND : pour les peaux sèches et sensibles, tous les quinze jours, pour une peau normale une fois par semaine, et pour une peau grasse deux fois par semaine. A moins de choisir un soin adapté à votre épiderme !

POURQUOI : Le gommage s'applique en petits mouvements circulaires sans appuyer. La principale qualité d'un gommage tient à ses grains. Relativement gros pour le corps, ils sont plus tamisés pour le visage : évitons le côté abrasif du gant de crin !

Sur le visage, on s'attachera plus particulièrement aux zones creuses qui sont des « niches » à peaux mortes : sur la narine, dans les rides du front, les aspérités du menton… Outre l'action des grains, la plupart des gommages ont leurs propres vertus, le massage doit donc permettre aussi au soin de pénétrer dans la peau pour agir.

Contrairement à certaines idées reçues, en été le gommage n'efface pas le bronzage. Comme il s'attaque seulement aux peaux mortes, il va au contraire révéler votre teint hâlé !

Evitez les préparations maison… L'idée peut paraître alléchante, mais une crème ou un gommage de qualité que vous achetez a subi une série de tests dermatologiques avant de vous être proposé. Ses ingrédients sont scrupuleusement contrôlés, particulièrement dans le cas de produits bio, donc autant que possible, évitez de suivre les recettes à base de sable ou de gros sel de cuisine !

ESSENTIEL : il faut toujours appliquer une crème hydratante après un gommage pour nourrir la peau qui vient d'éliminer ses cellules mortes.

L.G.



Nous avons testé...

SOIN QUOTIDIEN,

Gommage aux 3 baies de Triphala Ayur-vana

Les coques des trois baies du Triphala constituent les petits grains exfoliants de ce gommage. Donc non seulement, on retrouve les propriétés tonifiantes et régénérantes dans la texture, mais en plus dans les microbilles. Comme ces dernières sont assez grosses et douces, ce soin peut être utilisé tous les jours ou presque.

Pourquoi on aime ? Pour l'efficacité et la fraîcheur de la peau après le gommage.
Gommage visage au Triphala - Marque Ayur-vana- Tube 75 ml - Prix indicatif : 13,80 €

PEAUX GRASSES,

Gommage doux au tilleul et calendula Mességué

L'argile exerce un micro gommage sur la peau, pour profiter de ses vertus, il faut laisser le masque posé sur le visage jusqu'au séchage complet. Mais une fois le soin effectué la peau grasse est assainie. Il manque juste la sensation de « grains » que l'on attend d'un gommage.

Pourquoi on aime ? Pour les vertus asséchantes sur les peaux grasses.
Gommage hydratant Bio - Marque Mességué - Tube 50 ml - Prix indicatif : 13,50 €

PEAUX SENSIBLES,

Gommage doux, argan, fleur d'oranger Argandia

Dans ce gommage, les exfoliants sont issus de poudres d'argan bio et de bambou ; il n'est donc pas fait pour celles qui aiment sentir le grain nettoyer la peau... En revanche les peaux sensibles apprécieront. Ce gommage laisse une peau hydratée et non grasse.

Pourquoi on aime ? Pour les vertus nourrissantes de l'argan.
Gommage Bio doux argan - Marque Argandia - Tube 75 ml - Prix indicatif : 17,95 €

NETTOYAGES EN PROFONDEUR,

Gommage aloès, propolis et abricot Propolia

Les microbilles sont de différentes tailles pour nettoyer la peau en profondeur. L'aloès laisse la peau douce, ce qui est un plus ! A utiliser une fois par semaine.

Pourquoi on aime ? Pour le parfum abricot subtilement gourmand !
Gommage visage Bio Aloès, Propolis bio et abricot - Marque Propolia - Tube 50 ml - Prix indicatif : 14,90 €

Gommage verveine, sésame et beurre de karité Marilou Bio

Les microbilles permettent un nettoyage rapide et efficace de la peau. Le beurre de karité apaise le visage et évite la sensation de tiraillement.

Pourquoi on aime ? Pour son efficacité toute simple !
Gommage Visage exfoliant Bio - Marque Marilou Bio - Tube 75 ml - Prix indicatif : 5,90 €



ANTIOXYDANTS
Ces aliments qui

Nous le savons désormais : manger, c'est agir sur notre santé. Le Docteur Serge Rafal, médecin, acupuncteur et phytothérapeute propose un ouvrage sur ces aliments qui protègent notre organisme.

Au cœur de toutes nos cellules, radicaux libres et antioxydants vivent en bonne intelligence. C'est leur équilibre qui définit la santé : une production trop importante de radicaux libres, surtout si elle est associée à une déficience d'antioxydants, entraîne la maladie par un mécanisme dit de « stress oxydatif ».

Si la vie est impossible sans les radicaux libres, leur production doit être régulée, car ils deviennent vite agressifs pour les cellules de notre organisme ; et la santé est tout aussi impossible sans les antioxydants, puisque leur présence est indispensable pour protéger les cellules des dégâts occasionnés par les radicaux libres.

Aujourd'hui, la liste des maladies dont les radicaux libres sont la cause ou l'une des causes ne cesse de s'allonger. Ces substances agressent la plupart des constituants cellulaires, qu'elles altèrent ou désorganisent. En temps normal, leur production est contrebalancée par les systèmes de protection et de voirie de l'organisme, mais de nombreuses circonstances peuvent entraîner leur présence excessive, qui devient alors vite délétère. De multiples recherches ont permis à la fois de mieux comprendre leur formation et leurs mécanismes, mais également de proposer les antidotes chargés de prévenir ou de traiter les nombreuses maladies dont elles sont responsables.

Les études relatives au rôle de l'alimentation sur la santé et sur l'espérance de vie se sont multipliées. Désormais, il est établi que les aliments consommés chaque jour non seulement permettent à notre organisme de bien fonctionner, mais influencent également d'une manière directe notre état de santé, agissant sur la forme, le bien-être, la vitalité et la longévité.

La prévention et le traitement de la plupart des maladies – et même lorsqu'elles sont graves – justifient des apports variés et équilibrés en nutriments – glucides, lipides et protéines – et assez riches en micronutriments – vitamines, minéraux et oligoéléments.

Un antioxydant, qu'est-ce que c'est ?

Toute substance susceptible de freiner ou d'empêcher le phénomène d'oxydation, donc capable de prévenir, de réduire ou de réparer les dégâts provoqués par les radicaux libres, répond à la définition d'un antioxydant, élément indispensable à notre santé.

Avec le Dr Serge RAFAL
• Médecin
• Auteur de livres de santé





préservent votre santé

Les caroténoïdes

Les quelque cinq cents substances et pigments qui composent les caroténoïdes sont présents dans les fruits et les légumes ; ils leur donnent leur couleur jaune, orange ou rouge, leur goût et leur saveur, ainsi que leurs effets bénéfiques sur la santé.

Les trois principaux groupes sont :

- le lycopène : s'il possède une activité antioxydante supérieure au bêtacarotène, il est beaucoup moins répandu. On le trouve essentiellement dans la tomate.
- la lutéine : elle est surtout présente dans le maïs et, en moindre quantité, dans les brocolis, les choux et autres légumes verts ;
- la zéaxanthine : on la trouve dans les légumes verts à feuilles.

Les dix fruits et légumes courants les plus riches en caroténoïdes sont :

- l'abricot,
- le brocoli,
- la carotte,
- le chou vert,
- l'épinard,
- le melon,
- la mangue,
- le persil,
- le poivron,
- la tomate.



Les innombrables bioflavonoïdes

Il existe quatre mille variétés de flavonoïdes environ, qui sont avant tout présentes dans les fruits, les légumes, les végétaux, les céréales, le thé et le vin ; cela expliquerait le rôle protecteur de ces aliments sur notre santé. En facilitant la circulation sanguine, ces substances empêchent le dépôt de graisses dans les vaisseaux et réduisent donc d'une façon notable la mortalité cardiovasculaire.
Les bioflavonoïdes peuvent être classés en trois groupes principaux : les flavonoïdes jaunes, les flavonoïdes rouges et les polyphénols.

Les flavonoïdes jaunes

Ils se retrouvent avant tout dans les organes jeunes et les parties aériennes des plantes.
S'ils sont abondants dans les légumes verts – brocoli, chou, épinard, haricot, salade… – et dans les fruits, ils sont concentrés dans leur peau. Agrumes et soja en contiennent une grande diversité.



Les flavonoïdes rouges

Également appelés anthocyanes, ils se trouvent dans les feuilles, fleurs et fruits, leur conférant selon le pigment une couleur bleue, rouge ou violette.
Ils sont surtout présents dans les fruits rouges ou bleus – airelle, cassis, myrtille, mûre, peau du raisin –, ainsi que dans la betterave, le bouleau et le ginkgo.

Les polyphénols

Ce terme désigne des composés chimiques, issus du métabolisme des plantes, qui limitent l'oxydation du cholestérol et protègent ainsi les vaisseaux. Ce groupe comprend les flavonoïdes que l'on mange et les tanins que l'on boit. Nous les trouvons surtout concentrés dans les fraises, les framboises, les noix et les mûres, mais aussi dans de nombreux légumes crucifères, ainsi que dans le vin, le thé et, dans une moindre mesure, le café.
Les fruits et les légumes courants les plus riches en polyphénols sont :

- betterave,
- chou rouge,
- fruits rouges ou bleus – cassis, mûre et myrtille,
- raisin noir. (Suite page 28) ▶▶▶▶

(Suite de la page 27) ▶▶▶▶

➢ Le bêtacarotène se trouve dans les végétaux : abricot, brocoli, carotte, chou, épinard, feuilles vertes des salades, mangue, melon, mûre, myrtille, pamplemousse rose, papaye, pastèque, patate douce, piment rouge, potiron, tomate.

➢ La vitamine B6 se trouve dans la banane, les légumineuses (haricot, lentilles, pois, soja), la pomme de terre.



➢ La vitamine B9 se trouve dans les légumes verts à feuilles (épinard, fenouil, salade), ainsi que dans l'asperge, la banane, la betterave, les céréales complètes, les graines de lin et de tournesol, les légumineuses, les germes de soja, la tomate. La cuisson, la conservation et la congélation diminuent sa concentration.

➢ La vitamine C se trouve avant tout dans les agrumes (citron, orange, pamplemousse), les légumes verts (brocoli, céleri, chou vert et chou de Bruxelles, cresson, oseille, persil, raifort), les fruits (cassis, kiwi, mangue), surtout les fruits rouges (fraise, framboise, groseille), mais aussi la pomme de terre, le poivron et la tomate. L'air, l'eau et la chaleur la détruisent en partie. Il est donc préférable de manger les fruits frais ou de faire cuire les légumes rapidement et dans peu d'eau.

➢ La vitamine E se trouve avant tout dans les huiles (germes de blé, tournesol, olive, maïs et colza), le beurre et la margarine, les fruits oléagineux (amande, noisette, noix, pistache), les graines de tournesol, les légumes verts à feuilles (chou, persil), les poissons gras (sardines en conserve).

➢ Le sélénium se trouve dans l'ail, les céréales complètes, les champignons exotiques (shitaké), le chou, les fruits de mer, les germes de blé, la levure de bière, les œufs, les poissons gras.

ATTENTION : le mode de culture puis de préparation des légumes peut altérer leurs qualités nutritives !

➢ Les huiles des poissons gras (anguille, hareng, maquereau, sardine, saumon, thon, truite), ainsi que certaines huiles végétales (colza, lin, noix, soja) font partie des acides gras oméga-3.

➢ Si l'huile d'olive constitue la source principale des acides gras monoinsaturés, vous les trouvez également dans l'huile de colza et dans les amandes, l'avocat, les noisette et noix de macadamia.

➢ Le chrome se trouve dans la levure de bière (où il a une bonne biodisponibilité). Mais il est également concentré dans les céréales complètes (à grains entiers), certains légumes (asperge, betterave, brocoli, champignon, haricot vert), les fruits de mer, le germe de blé, le jaune d'oeuf, les fruits oléagineux (noisette, noix), le poivre, le thym, le thé… Seul bémol : l'agriculture intensive et le raffinage réduisent sa concentration.

➢ Le zinc est répandu dans les céréales, les fruits de mer, les huîtres et autres coquillages, quelques légumes (brocoli, champignon, épinard, haricot), le jaune d'oeuf, la levure de bière, les noix, le pain complet…

■ Dr Serge RAFAL

En savoir plus

EN LIBRAIRIE
L'alimentation antioxydante
du Dr Serge Rafal
Ed. Marabout
5,99 € - 448 pages - Avril 2014



Tous sont antioxydants et contribuent donc à préserver les cellules du vieillissement mais quelles sont les autres vertus de ces nutriments ?

Nutriment	Actions
Lycopène	Notre corps ne sait pas les synthétiser, donc les lycopènes doivent être fournis à l'organisme par l'alimentation ou la supplémentation. Ils servent à préserver le coeur et agissent contre le vieillissement des cellules.
Lutéine, Zéaxanthine	Notre corps ne sait pas les synthétiser, donc la lutéine et la zéaxanthine doivent être fournis à l'organisme par l'alimentation ou la supplémentation. Ce sont des constituants naturels de la rétine et ils participent à préserver la vision. Ils jouent aussi un rôle protecteur de l'œil des rayons UV (filtre lumière bleue, non arrêtée par la cornée et le cristallin, provoquant à terme des effets néfastes).
Flavonoïdes jaunes, Flavonoïdes rouges, Polyphénols	Préservent des maladies cardiovasculaires.
Bêtacarotène	Jouent un rôle dans les mécanismes de la vision en étant un précurseur de la vitamine A. Stimule également la production de mélanine, le pigment responsable du bronzage.
Vitamine B6	Permet de réduire la fatigue, stimule le système immunitaire.
Vitamine B9	Bonne pour le moral, la B9 contribue à la formation normale du sang.
Vitamine C	Vitamine de la vitalité.
Vitamine E	Vitamine de la beauté qui prévient les rides et ridules.
Sélénium	Présent dans toutes les actions antoxydantes, il stimule les défenses naturelles.
Acides gras polyinsaturés dont les omégas 3	Action globale sur l'organisme : vision, coeur, équilibre émotionnel...
Chrome	Agit sur les sucres et les graisses pour maintenir une glycémie normale.
Zinc	Pour votre vitalité sexuelle !

Passer aux protéines végétales

Avec le Docteur Lylian Le Goff

Le contenu de notre assiette conditionne beaucoup d'enjeux de société en termes de santé : la nôtre, celle de la planète et des équilibres socio-économiques, sans parler des considérations éthiques liées à la condition animale plus que malmenée : il est temps de (re)découvrir les protéines d'origines végétales ! C'est ce que propose le Dr Lylian Le Goff dans son livre paru aux éditions Marabout.

Pourquoi un livre qui rappelle les vertus des protéines végétales ?

Depuis les années 1950, en l'espace de deux à trois générations, la consommation de protéines d'origines animales (viandes, poissons, laitages, œufs) et végétales (légumineuses et céréales peu raffinées) s'est radicalement inversée au profit des premières. Elle a en effet plus que doublé pour la viande : on est passé de moins de 50 kg par personne et par an à plus de 110 kg ! Dans le même temps, la consommation a chuté de 50 % pour les céréales et de 75 % pour les légumineuses ; cette réduction d'apports en protéines végétales étant aggravée par le raffinage des produits céréaliers, qui élimine les enveloppes du grain et avec elles, les protéines et de nombreux nutriments qui s'y concentrent.

Or des apports protéiques de qualité peuvent être assurés par l'association, au cours d'un même repas, d'une céréale peu raffinée et d'une légumineuse.

Il est temps de (re)découvrir les protéines d'origines végétales, principalement apportées par les légumineuses (encore appelées « légumes secs ») et les céréales non raffinées, indispensables à une alimentation saine, équilibrée et variée, riche en nutriments protecteurs.

Car non, on ne met pas sa santé en danger en se nourrissant de protéines végétales.

Oui, les protéines végétales apportent autant de nutriments que les protéines carnées, tout simplement parce que les acides aminés qui les composent sont les mêmes, et que l'équilibre en éléments indispensables est assuré par des recettes judicieuses ; qui plus est, ces protéines végétales sont accompagnées de bien plus de nutriments protecteurs que leurs homologues carnées ! Les protéines végétales sont donc une réelle solution !

En France, on associe les plats du terroir à la consommation de viande. Est-ce que les gourmands peuvent trouver leur compte en mangeant des protéines végétales ?

Manger varié, c'est aussi se délivrer des conditionnements et stéréotypes du formatage agro-industriel.

C'est réapprendre à savourer une palette alimentaire végétale, non seulement plus riche en capacités nutritionnelles, mais aussi en variétés, formes, couleurs et saveurs.

Enfin, ces protéines végétales sont indispensables pour concilier qualité et économie de moyens, non seulement pour notre porte-monnaie, mais aussi pour un développement soutenable de la planète.

Vous écrivez que seule la vitamine B12 est difficile à trouver en supprimant la consommation de viande...

La seule carence à relever est effectivement celle en vitamine B12, qui n'est pas présente dans les végétaux, mais elle est secrétée par les bactéries en présence de végétaux, donc par notre flore intestinale. De plus, les oeufs et les laitages en contiennent : par conséquent, pas de problème pour les végétariens. En revanche, il est conseillé aux végétaliens une supplémentation en vitamine B12 (nécessaire à la synthèse des cellules sanguines et aux métabolismes des protéines, graisses et sucres).



La Spiruline est un aliment complet qui participe à rééquilibrer l'organisme, à augmenter la résistance et à retrouver la vitalité, le tout en nous préservant d'une prise de poids indésirable.

Algue d'eau douce, la Spiruline apporte à l'organisme de multiples nutriments dont du bétacarotène, du fer, du magnésium, des vitamines B et B12... mais surtout elle est composée à plus de 50% de protéines.
Enfin, ses protéines sont mieux assimilables que celles de la viande et ne contiennent ni graisse ni cholestérol.





Les algues du Bien-être

Notre Spiruline contient
plus de 50 % de protéines végétales

Garanti sur analyses par un laboratoire indépendant

Et des acides aminés, des vitamines A et E. etc...

SPIRULINE AOSA Véritable
100 % naturelle
Élevée dans des bassins d'eau alcaline
Nourrie avec des minéraux
Sans conservateur
Sans colorant
POUR RÉÉQUILIBRER L'ORGANISME



<u>Pour qui ?</u>
Les végétariens,
Les sportifs,
Les actifs, les sédentaires,
Les stressés, les fatigués...
Et pour vous aussi !

Conseil d'utilisation : 5 comprimés par jour,
soit 1 pilulier = 30 jours d'utilisation

Les nutriments indispensables et les aliments qui vous les fournissent

Dénomination	Description	Sources principales animales	Sources principales végétales
Acides aminés	au nombre de 8 : • isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine	• viandes • poissons • oeufs • lait et laitages	• légumineuses • céréales complètes • produits oléagineux
Acides gras insaturés	série oméga 3 : • ac. alpha linoléique • EPA, DHA	• poissons (chairs et huiles) • lait maternel (pour le DHA)	• huile première pression à froid de colza, lin, noix, soja • fruits oléagineux
	série oméga 6 : • ac. linoléique • ac. arachidonique	• graisses des viandes	• huile première pression à froid de tournesol, sésame, carthame, noix, soja, pépins de courge • germes de céréales, pépins de raisins • fruits oléagineux
Vitamines (nutriments catalytiques)	liposolubles : • A, D, E, K	• lait, laitages, jaune d'oeuf, • foie de veau, huiles de poissons	• fruits et légumes, fruits oléagineux et huile première pression à froid
	hydrosolubles : • C, P • groupe B, H, I	• foie de veau, jaune d'oeuf • viandes et poisons	• fruits et légumes • céréales complètes, légumineuses • levure alimentaire, graines germées, produits lactofermentés
Minéraux Oligoéléments (nutriments catalytiques)	• catalytiques (réactions biochimiques) et / ou plastiques (constituants des tissus)	• Alimentation variée, à base de produits frais non raffinés ; manger cru quand c'est possible (de même pour les vitamines)	
Fibres alimentaires	insolubles : • cellulose, hémicelluloses, lignines solubles : • hémicelluloses, pectines, gommes		• légumineuses • céréales complètes • fruits séchés • fruits oléagineux • légumes • fruits frais • algues
Composants protecteurs	• polyphénols (flavonoïdes, anthocyanes, tanins, acides phénoliques…) • caroténoïdes • tocophérols • composés stéroïdes (phyto-stérols / oestrogènes) • composés aromatiques (glucosinolates, terpènes) • acide phytique • saponines • sulfides		• légumineuses • céréales complètes • légumes • fruits frais et séchés • fruits oléagineux • thés et vins rouges

Quelle quantité de protéines devons-nous manger chaque jour ?

Si le minimum vital est de 0,5 g par kg de poids corporel et par jour, les apports conseillés en protéines varient de 0,7 à 1 g par kg de poids corporel et par jour, en fonction de l'âge et de la situation du sujet : 1 g/kg/j convient surtout à l'adolescent, aux convalescents, à la femme enceinte et allaitante. Généralement l'apport conseillé pour l'enfant n'est pas respecté : celui-ci consomme en réalité deux à trois fois plus de protéines, surtout carnées, davantage donc qu'il n'en a besoin.

Cette surconsommation est l'un des principaux facteurs du surpoids que l'on constate de plus en plus chez l'enfant.

Cette situation cumule à la fois excès et déséquilibre : tout apport de viande signifie également consommation de graisses, surtout à dominantes saturées, responsables de dépôts dans les tissus et les vaisseaux.

Globalement, il est reconnu que l'excès de consommation de protéines carnées favorise trois des principaux fléaux de santé publique : le surpoids, l'athérosclérose et les maladies cardio-vasculaires, mais aussi certains cancers.

Une bonne raison, vitale celle-là, de réduire la consommation de produits carnés en consommant davantage de végétaux !

Vous parlez de l'importance d'une alimentation cohérente. Que voulez-vous dire ?

Nombre d'impasses peuvent être facilement évitées grâce à une démarche alimentaire privilégiant qualité et complémentarité plutôt que quantité, ce qu'illustre bien l'exemple du calcium.

Les produits laitiers font toujours l'objet de prescriptions alimentaires en raison de leur forte teneur en calcium ; cependant, les cas de déminéralisation sont fréquents en dépit de la consommation régulière, voire importante, de produits laitiers. Comment expliquer cela ?

La réponse est apportée par une alimentation trop grasse et/ou trop acidifiante !

En effet, des graisses en excès dans l'intestin (apportées par les produits laitiers concentrés en corps gras saturés – fromages affinés, beurre, etc. –, les protéines carnées, les corps gras de cuisson…) se combinent avec les minéraux pour former des savons insolubles et inassimilables : le calcium du lait et des fromages est de fait en grande partie éliminé avec les selles ! De plus, un deuxième mécanisme va aggraver la situation : faute d'apports suffisants en minéraux alcalinisants, normalement apportés par une alimentation riche en végétaux, la tendance à l'accentuation de l'acidose va forcer l'organisme à compenser en puisant dans les réserves minérales du squelette… qui se décalcifie !

Où l'on voit que loin d'être source de problème, l'alimentation végétarienne est LA solution, que ce soit pour la prévention de l'ostéoporose ou pour bien d'autres maladies chroniques en pleine expansion. Les produits laitiers n'interviennent que comme compléments – yaourts et kéfirs, riches en ferments protecteurs, étant les plus recommandables.

Comment notre alimentation a-t-elle pu changer au point de mettre la viande au coeur des repas ?

L'augmentation massive de consommation de viande s'est produite dans les années 1950. Le pouvoir d'achat était en hausse et le coût de la production animale a commencé à baisser, les conditions d'élevage aussi, d'ailleurs !

Et puis la viande représente une facilité au moment des repas. Il faut reconnaître qu'il est plus simple de cuisiner un steak que de préparer des légumes en les rendant gourmands. Pourtant les bénéfices pour notre santé, pour réduire la souffrance animale et préserver l'environnement, valent bien quelques efforts !

En savoir plus



EN LIBRAIRIE
Je choisis les protéines végétales
du Dr Lylian Le Goff
Ed. Marabout
16,90 € - 224 pages - Avril 2015



Ces arbres qui guérissent

Solidement plantés sur leurs racines, les arbres regardent l'homme évoluer depuis la nuit des temps. Normal qu'ils se soient mis en tête de le protéger ! D'ailleurs en Inde, les arbres font partie d'un patrimoine médicinal développé dans la médecine ayurvédique. Découverte d'une forêt de vertus.



Le Neem : "pharmacie du village"

Le Neem est aussi connu sous le nom de margousier ou *Azadirachta indica*. Sacré en Inde, il se trouve fréquemment près des maisons pour servir de pharmacie naturelle à disposition de l'Homme. Les textes sacrés védiques l'ont d'ailleurs surnommé « celui qui guérit toutes les maladies » et chacun en Inde l'appelle « pharmacie du village ».

Cet arbre pousse rapidement, peut atteindre une hauteur de 20 mètres et vivre 200 ans. Ses feuilles finement ciselées sont riches de substances actives que la recherche scientifique révèle peu à peu.

En effet, ses vertus sont nombreuses. Comme le Neem présente l'exceptionnelle particularité de résister aux insectes et aux maladies, il est utilisé en médecine ayurvédique pour désintoxiquer, que ce soit en cas de fièvre ou pour purifier la peau dans les huiles et les onguents. Il accompagne aussi les enfants au quotidien puisque le Neem, en tant qu'anti-parasitaire, fait partie des meilleurs traitements anti-poux. Dans les maisons, on retrouve ses feuilles glissées dans les piles de vêtements pour éviter les insectes.

Dans l'Inde rurale, les petits rameaux de Neem sont utilisés comme brosse à dents, pour renforcer les gencives et prévenir la gingivite.

L'action hypoglycémiante de cet arbre lui permet d'agir sur le diabète et l'obésité. Il serait également capable de protéger le foie en cas d'excès. Enfin le Neem a de formidables propriétés antiinflammatoires, particulièrement appréciées en cas d'ulcère dû au stress, puisqu'il empêche les substances chimiques responsables de l'inflammation de se libérer !

Les vertus du Neem ne se limitent pas à l'usage de l'Homme, cet arbre est également utile en agriculture biologique. Son huile est écologique pour les animaux et la nature et permet pourtant d'éliminer près de 400 parasites !



Garcinia, la minceur à portée de main

Le Garcinia est un arbre peu connu en Europe, pourtant entre l'Asie, l'Afrique et la Polynésie, il en existe plus de 180 espèces ! Or seul le Garcinia Cambogia, que l'on trouve en Inde, présente de réelles vertus pour l'homme… Et pas des moindres !

Le fruit produit par le Garcinia Cambogia est enveloppé d'une écorce riche en acide hydroxycitrique (HCA). Cet enzyme permet de perdre du poids facilement et même de limiter la prise de kilos en cas de gourmandise. A l'heure actuelle, le Garcinia est la seule source connue d'HCA.

L'Amalaki, source de jouvence en Inde

L'Amalaki (Amla) est un arbre à la croissance lente qui vit entre 20 et 35 ans et peut atteindre 10 mètres de hauteur. Egalement connu sous le nom d'Emblica officinalis cet arbre est un trésor en Inde, tant ses vertus sont exceptionnelles ! Son fruit est l'une des plus grandes sources naturelles de vitamines : son jus contient près de 20 fois plus de vitamine C que le jus d'orange.

L'Amalaki est le principal ingrédient d'une confiture capable selon la croyance, d'inverser le processus de vieillissement. Ce fruit, qui entre dans la composition du célèbre Triphala (pour le bien-être intestinal) est souvent utilisé pour se remettre d'une opération ou pour tous ceux qui souhaitent préserver leur organisme du vieillissement.

Boswellia, la liberté de mouvements

Le Boswellia est un arbre résineux qui s'épanouit sur les terrains secs. Sa pousse est très lente, jusqu'à atteindre 5 mètres à sa maturité. Son huile aromatique sert de base à l'encens que l'on brule dans les temples et les maisons.
Mentionné dans les textes les plus anciens de l'Ayurveda, le Boswellia est employé pour traiter les problèmes respiratoires, mais surtout pour apaiser les articulations douloureuses. Il diminue en effet la dégradation des sucres et des protéines nécessaires au bon fonctionnement des articulations. C'est pourquoi le Boswellia est efficace contre l'arthrose ou l'arthrite. Ce sont les acides boswelliques qui sont à l'origine de cette propriété. Ils participent au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins plus ou moins obstrués par des spasmes. Ces acides améliorent également la circulation sanguine dans les articulations et les autres tissus enflammés. Ils permettent ainsi un apport plus important en sang dans les tissus, alors mieux nourris et mieux drainés et contribuent à faire disparaître l'inflammation.





Guggul, l'anticholestérol naturel

Le Guggul ou Commiphora mukul, qui atteint environ 3 mètres de hauteur, pousse dans le nord et le sud de l'Inde. Sa résine est riche de composés chimiques aux nombreuses propriétés sur l'organisme humain. Sa principale est sans doute sa capacité à faire baisser le taux de cholestérol, un usage très utile aujourd'hui !
C'est sa richesse en guggulstérones qui agit sur les lipides.
D'autres vertus lui sont attribuées, comme la diminution des risques cardiaques ou bien encore une action antiinflammatoire appréciée sur les douleurs articulaires et particulièrement en cas d'arthrite.
En Ayurvéda, le Guggul est l'une des principales substances à même de désintoxiquer l'organisme, c'est pourquoi il est recommandé d'en faire des cures régulièrement.

L.G.



BOSWELLIA, pour vos articulations

Retrouvez votre souplesse, sans douleur

*Utilisé par l'Ayurveda depuis la nuit des temps pour apaiser les gênes articulaires, le **Boswellia** a dépassé les frontières de l'Inde. En effet, grâce à son action anti-inflammatoire, cette plante résineuse est aujourd'hui réputée en Occident pour participer à soulager les douleurs articulaires ou les sensations de raideur et donc apporter une plus grande mobilité et davantage de force.*

Extrait titré à 65 % d'acides boswelliques



Boswellia Bio Extrait titré à 30 % d'acides boswelliques



NOS VÉGÉTAUX SONT BIO,
NOS COSMÉTIQUES
NE SONT PAS TESTÉS
SUR LES ANIMAUX

Quelle est la différence entre ces deux produits ?

L'un est bio et l'autre pas. Pour qu'un extrait soit bio, l'extraction doit se faire à l'eau et non à l'alcool comme cela se pratique d'ordinaire. Il faut savoir que l'extrait à l'eau ne permet pas une concentration des principes actifs aussi importante qu'avec de l'alcool. C'est pourquoi l'un est un extrait à 65 % d'acides boswelliques et l'autre à 30 %. Toutefois, pour compenser, nous mettons deux fois plus d'extrait dans le produit bio. C'est donc à vous de choisir, mais soyez assurés que ces deux produits sont de qualité garantie par Ayur-vana.

Rejoignez-nous sur



www.ayurvana.fr

La garantie Ayur-vana

«Toutes nos plantes sont originaires d'Inde, elles sont sélectionnées et importées par nos soins. Produits analysés et mis en œuvre en France»

Par Palmyre MÉGARD-LEFEBVRE
• Rédactrice santé



Les plantes sauvages s'invitent dans nos assiettes !

Cuisiner les plantes sauvages n'est pas réservé aux seuls chefs qui veulent nous épater avec l'originalité. A condition de respecter certaines règles, nous pouvons tous nous mettre aux fourneaux pour découvrir de nouvelles saveurs en cuisinant des espèces oubliées. Pour le plus grand plaisir des papilles !

Les légumes que nous consommons quotidiennement étaient autrefois considérés comme des produits exotiques (pommes de terre, tomates…). Aujourd'hui, ils supplantent pourtant les plantes locales et sauvages. Presque oubliées, celles-ci sont souvent considérées comme de mauvaises herbes. Présentes dans la nature, elles réservent pourtant bien des surprises gustatives si on prend le temps de les considérer. En plus, elles ne coûtent rien !

Ces plantes sauvages et comestibles sont bien plus nombreuses qu'on ne le pense. Il serait dommage de s'en priver. Ail des ours, bourrache, cardamine, pâquerette, pimprenelle, etc. Elles ont même le vent en poupe et font leur apparition sur les cartes des grands restaurants en apportant une touche d'originalité et un goût nouveau.

Alors pourquoi ne pas vous lancer en apprenant à reconnaître et cuisiner la flore de votre jardin ? Il y a bien sûr des consignes à respecter pour éviter les mauvaises surprises (voir les règles ci-dessous). S'il faut évidemment bien se renseigner au préalable, vous pouvez intégrer peu à peu les plantes sauvages à votre assiette. L'organisme doit en effet s'habituer à ces nouveaux aliments qu'il ne connaît pas. Pour éviter les désagréments, commencez par les utiliser en petite quantité et n'hésitez pas à les mélanger à d'autres légumes et fruits. En outre, ces espèces sauvages sont bien plus riches en sels minéraux, vitamines et protéines que les végétaux que nous avons l'habitude de consommer. Saviez-vous par exemple que l'ortie contenait plus de protéines que le soja ?

Côté cuisine, pensez à laver soigneusement les plantes avant de vous en servir. Soupes, pesto, salades, smoothie… Variez les plaisirs et les façons de les préparer, il y en a pour tous les goûts !

Voici un mini-guide avec quelques idées et espèces à cueillir pour débuter cette nouvelle aventure culinaire sauvage. Certaines sont bien connues, d'autres moins. A vous désormais de tester… Bon appétit !

■ Palmyre MÉGARD-LEFEBVRE

Ail des ours (ou ail sauvage)

Goût et vertus : variété sauvage de l'ail alimentaire, avec le même goût moins prononcé. Ses feuilles sont souvent utilisées comme condiment, mais toutes les parties de la plante sont utilisables. Il est très riche en vitamine C.

Idées : ciselez les feuilles sur du fromage frais ou une salade verte, avec une poêlée de légumes en fin de cuisson, pour parfumer un pesto, une soupe…



Ail des ours

Chénopode blanc

Goût et vertus : souvent comparé à l'épinard pour son goût, sa texture est néanmoins plus douce. Ses feuilles se consomment et sont très riches en protéines, vitamines A et C.

Idées : les jeunes feuilles se mangent en salade ; plus grandes on peut les cuisiner comme les épinards ou les blettes sous forme de gratin, de velouté…



Chénopode blanc



Lierre terrestre

Lierre terrestre

Goût et vertus : fréquemment utilisé pour une application cutanée, son goût est plutôt prononcé et boisé. Il est aussi riche en vitamine C.

Idées : autrefois dégusté comme condiment, il est apprécié pour relever soupes et salades en privilégiant les feuilles. Il se marie aussi très bien avec des champignons. Sans oublier ses jolies fleurs qui peuvent décorer les assiettes.

Pissenlit

Goût et vertus : les feuilles sont riches en vitamine C, bêta carotène et calcium, c'est un excellent diurétique. Marié à d'autres ingrédients, son amertume relèvera le goût d'un plat.

Idées : ajoutez les feuilles de pissenlit à une salade composée, à une soupe, à un sandwich maison…



Pissenlit

Ortie

Goût et vertus : réputée pour ses vertus diurétiques, l'ortie est riches en vitamines (A, B et C), en fer, en calcium, en magnésium… Son goût est doux et légèrement acidulé.

Idées : pour éviter de se piquer, mieux vaut cuire l'ortie avant de la déguster ! La soupe d'ortie est sans doute la recette la plus connue. Elle peut aussi se cuisiner comme l'épinard et accompagner parfaitement une purée de pommes de terre, s'intégrer dans une quiche, etc.

Ortie

Plantain

Goût et vertus : sa saveur se rapproche du champignon relevée d'une touche un peu plus amer. Le plantain est riche en protéines et en oméga 3.

Idées : il est apprécié ciselé sur une salade, en pesto, en risotto pour rappeler la saveur du champignon, en omelette, ajouté à d'autres fruits en « green » smoothie…

Plantain

Pourpier

Goût et vertus : très tendre et riche en oméga 3, en minéraux et vitamine E, le pourpier pousse spontanément dans les jardins où on le considère souvent comme une mauvaise herbe.

Idées : on peut le déguster en salade accompagné de tomates et de concombre, cuit comme des épinards avec de la crème fraîche, l'ajouter aux soupes ou aux sauces, etc.



Pourpier

Cueillette sauvage : les règles à respecter

- Cueillez uniquement les plantes déterminées avec certitude. Certaines sont toxiques, voire mortelles et les espèces peuvent aussi se ressembler. Sur une même plante, des parties peuvent être comestibles, d'autres non.
- Munissez-vous d'un livre de botanique pour vous assurer de leur identification. Dans le doute, abstenez-vous.
- Ne cueillez pas d'espèces protégées et ne ramassez qu'une partie des plantes à un endroit pour que l'espèce ne décline pas.
- Ne cueillez pas les plantes sur le bord des routes en raison de la pollution. Evitez aussi la proximité avec les champs cultivés car les pesticides utilisés peuvent contaminer les plantes sauvages aux alentours.
- Pour la cueillette, préférez un panier en osier ou un sac en tissu afin de ne pas les abîmer.
- Enfin, essayez d'attendre le dernier moment pour cueillir les plantes afin qu'elles soient bien fraîches au moment de les cuisiner. Ramassez uniquement la quantité dont vous avez besoin pour votre recette.



Les p'tits bonheurs de Fabienne

Le ricin

L'huile de ricin est issue de la plante Ricinus communis. On trouve cette Euphorbiacée dans les régions tropicales et subtropicales où elle peut atteindre une dizaine de mètres. Dans nos régions elle est utilisée comme plante ornementale.

La plante de Ricin est originaire d'Inde et elle a d'abord été connue sous le nom de Palma Christi (Paume du Christ) car ses feuilles ressemblent à des mains. En Amérique du Nord on l'appelle également huile de castor (castor oil), ce qui n'a rien à voir avec l'animal mais avec le nom de la plante en anglais : castor bean.

Historiquement, l'huile de ricin servait à purifier l'organisme. Nos anciens se souviennent certainement de ce laxatif oral qui servait de remède universel dans nombre de familles ! Aujourd'hui, la prise de cette manière n'est plus recommandée car ses effets puissants déséquilibrent le système digestif et la flore intestinale.

L'huile de ricin, obtenue par pression à froid, se caractérise par une viscosité très élevée et sa texture se révèle être idéale pour la fabrication du maquillage.

Elle contient un acide gras spécifique : l'acide ricinoléique qui fait de cette huile un soin de beauté aux vertus étonnantes connues depuis l'Antiquité. Des graines ont été retrouvées dans des tombeaux égyptiens datant de 4000 ans av. J.-C.. L'huile était utilisée comme combustible pour les lampes mais très probablement aussi pour ses bienfaits sur le corps. Le papyrus Ebers, traité médical datant du 16ème siècle av. J.-C., mentionne déjà les vertus de l'huile de ricin.

Pour la petite histoire, on raconte que Cléopâtre l'utilisait pour blanchir le blanc de ses yeux et les rendre plus brillants…

Plus sérieusement, la médecine ayurvédique utilise traditionnellement l'huile de ricin pour ses propriétés adoucissantes, émollientes, nourrissantes, protectrices et régénératrices sur la peau. Elle sert aussi à fortifier les cheveux, les cils, les sourcils et les ongles cassants. Son efficacité est réputée aussi contre les taches brunes du visage et des mains.

■ Fabienne

Astuces

Beauté des cheveux : Masser les cheveux avec l'huile de ricin en insistant sur les pointes puis les envelopper dans une serviette chaude. Garder toute la nuit si possible et faire un shampoing le lendemain.

Beauté des cils et des sourcils : Se démaquiller les yeux avec de l'huile de ricin le soir et ne pas rincer. Vos cils paraîtront plus longs et vos sourcils plus fournis.

Beauté des ongles : Appliquer un coton imbibé d'huile sur les ongles, la vitamine E qu'elle contient les aidera à se renforcer.

Beauté des yeux : L'huile de ricin est un excellent anti-cernes à appliquer en massages circulaires tous les soirs.



COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

ECOCERT®

Infection cutanée ? Parasites ?

- Huile de Neem : Une action purifiante et antibactérienne

Taches brunes ? Ongles cassants ? Cheveux fourchus ? Irritations cutanées ?

- Huile de Ricin : Nourrit et répare la peau

Rougeurs apparentes ? Eclatement de veinules ? Boutons ?

- Huile de Calophylle : Stimule la microcirculation des peaux à problèmes

Pourquoi choisir Ayur-vana ?

- Nos végétaux sont Bio et répondent à la charte Cosmébio.
- Ils sont sélectionnés et importés par nos soins.
- Nos cosmétiques ne sont pas testés sur les animaux.
- Tous nos cosmétiques sont produits en France.

Rejoignez-nous sur

facebook

www.ayurvana.fr

Mots mêlés du moment



Z	D	E	C	O	M	P	R	E	S	S	I	O	N	H
B	O	O	E	G	I	U	D	N	O	D	N	A	B	A
U	A	S	U	N	L	P	C	K	L	U	A	U	F	R
E	X	S	P	C	L	P	L	U	M	E	S	A	F	M
T	Y	C	H	B	E	S	S	M	N	A	P	E	N	O
I	U	S	O	L	P	U	A	Z	P	A	R	Q	S	N
L	E	I	R	P	E	A	R	H	M	O	I	U	O	I
L	I	T	I	A	R	M	M	E	L	S	N	I	E	E
I	L	O	E	F	T	L	E	F	H	A	T	L	D	T
U	L	S	U	M	U	N	I	N	J	L	E	I	U	N
Q	E	O	I	E	I	S	D	D	T	I	M	B	T	E
N	B	Y	D	L	S	A	F	O	A	L	P	R	E	T
A	M	M	M	A	G	N	O	L	I	A	S	E	I	E
R	E	S	P	I	R	A	T	I	O	N	S	L	U	D
T	Z	F	R	E	L	A	X	A	T	I	O	N	Q	A

TRANQUILLITÉ
RESPIRATION
DOUCEUR
DÉTENTE
MUCUNA
MILLEPERTUIS
PRINTEMPS
DÉCOMPRESSION
RELAXATION
EMBELLIE
ABANDON
EUPHORIE
QUIÉTUDE
PLUME
MYOSOTIS
LILAS
MAGNOLIAS
HARMONIE
EQUILIBRE
PASSIFLORE

9			6	8			5	
	4	6	2	9			1	7
2	8			5		6		9
	2	5		6			7	3
4	7		3	2		5		
		1		7	5	4		2
1		2		3				6
3				4	6	9	2	
7		4	9		2		8	5

Sudoku

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

Solutions des jeux page 45



Programme «prête à profiter de l'été !»

1 **Pour ma silhouette, je choisis le complexe Brulvit.**
Cette formule EXCLUSIVE de Graine Sauvage rassemble des végétaux efficaces pour éliminer les rondeurs (surtout autour de la taille et des cuisses). Le Nopal active la sensation de faim et hop, je mange moins. Le thé vert stimule l'élimination des graisses stockées grâce à son effet diurétique. Et pour toutes les autres actions minceur dans mon organisme, Brulvit contient deux algues (lithotamne et spiruline) et du chrome. Juste du naturel et aucun additif !

2 **Pour la beauté de mes cheveux, je choisis la Levure de bière.**
L'avantage avec Graine Sauvage, c'est que cette Levure de bière a été sélectionnée pour ses réelles qualités. Du coup, je peux apprécier ses résultats en quelques jours : mes cheveux sont plus beaux, plus souples (et même ma peau profite des acides aminés, minéraux et vitamines de la levure de bière).

3 **Pour stimuler le bronzage de ma peau, je choisis la formule Bronzalia.**
Bronzalia, c'est une formule un peu magique. Elle permet de préparer la peau avant le bronzage, puis de prendre des couleurs plus vite et en plus de rester hâlée bien après les vacances ! Bronzalia permet d'obtenir un joli teint doré notamment grâce à l'association du totum de la carotte et des bétacarotènes ! Et pour préserver la peau contre le stress oxydatif, «Graine Sauvage©» a ajouté du sélénium à sa formule.

A lire

La méthode Chopra
pour perdre du poids

Par le Dr Deepak Chopra

Deepak Chopra, médecin endocrinologue, invite à suivre un programme corps-esprit pour rééquilibrer l'appétit, en agissant sur les messages que votre cerveau envoie à votre corps. Il ne s'agira pas d'un régime, mais d'un véritable éveil à la pleine conscience.

La pleine conscience, c'est se concentrer sur soi, sur son ressenti au moment du repas, prendre le temps de manger et le faire bien ! L'idée est donc de sortir du conditionnement d'un régime alimentaire cloisonné, étroit et anxyogène pour retrouver le plaisir... A lire pour se redécouvrir !

+ 40 recettes à la fin du livre



EN LIBRAIRIE
La méthode Chopra pour perdre du poids
du Dr Deepak Chopra
Ed. Eyrolles
15,90 € - 304 pages -
Février 2015

A lire

Le thé et ses bienfaits santé
Le champion des aliments antioxydants

Par Isabelle Brette

Sous la plume d'Isabelle Brette, tous les bienfaits du thé prennent une saveur gourmande. Outre les manières de préparer sa tasse, ce livre présente le thé comme une vraie solution pour la santé !

+ Un guide pour apprendre à choisir entre les variétés de thé, le préparer et l'associer aux aliments.



EN LIBRAIRIE
Le thé et ses bienfaits santé
d'Isabelle Brette
Ed. Alpen
12,90 € - 95 pages
Décembre 2014

Recette



Kary (curry) d'aubergines

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes

Marché

1 aubergine coupée en tranches fines
1 pomme de terre coupée en tranches fines
2 tomates
1 gousse d'ail
1 petit bout de gingembre râpé
1 c à c de graines de cumin
1 c à s de kary (curry)
1 et 1/2 c à c de curcuma
1 oignon émincé
De la coriandre fraîche
De l'eau
De l'huile
Du sel

Faire chauffer un peu d'huile dans un wok. Quand l'huile est chaude, ajouter les graines de cumin et l'oignon puis mélanger.
Quand l'oignon est roussi, ajouter les épices : curry, curcuma et l'ail et le gingembre trempés dans de l'eau. Mélangez de nouveau.
Ajouter ensuite les tomates coupées en petits morceaux puis y laisser cuire les épices 2 à 3 minutes.
Ajoutez 20 cl d'eau à cette préparation puis laissez-y mijoter les légumes (aubergine, pomme de terre)
Ajouter le sel et la coriandre fraîche et mélanger. Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes à feu moyen (Ajoutez de l'eau si nécessaire).
Servez avec du riz.

Solutions des jeux page 42

Mots mêlés du moment

Z	D	E	C	O	M	P	R	E	S	S	I	O	N	H
B	O	O	E	G	I	U	D	N	O	D	N	A	B	A
U	A	S	U	N	L	P	C	K	L	U	A	U	F	R
E	X	S	P	C	L	P	L	U	M	E	S	A	F	M
T	Y	C	H	B	E	S	S	M	N	A	P	E	N	O
I	U	S	O	L	P	U	A	Z	P	A	R	Q	S	N
L	E	I	R	P	E	A	R	H	M	O	I	U	O	I
L	I	T	I	A	R	M	M	E	L	S	N	I	E	E
I	L	O	E	F	T	L	E	F	H	A	T	L	D	T
U	L	S	U	M	U	N	I	N	J	L	E	I	U	N
Q	E	O	I	E	I	S	D	D	T	I	M	B	T	E
N	B	Y	D	L	S	A	F	O	A	L	P	R	E	T
A	M	M	M	A	G	N	O	L	I	A	S	E	I	E
R	E	S	P	I	R	A	T	I	O	N	S	L	U	D
T	Z	F	R	E	L	A	X	A	T	I	O	N	Q	A

Sudoku

9	1	3	6	8	7	2	5	4
5	4	6	2	9	3	8	1	7
2	8	7	1	5	4	6	3	9
8	2	5	4	6	9	1	7	3
4	7	9	3	2	1	5	6	8
6	3	1	8	7	5	4	9	2
1	9	2	5	3	8	7	4	6
3	5	8	7	4	6	9	2	1
7	6	4	9	1	2	1	8	5

Conseils & Astuces santé

Ecrivez-nous pour nous faire partager vos conseils et astuces santé :
PRESSE-TOI, *Rubrique Conseils & Astuces*
BP 40036, 95332 Domont CEDEX

Si votre astuce ou conseil est publié, vous recevrez gratuitement :
Une crème visage Bio au Triphala
Tube de 75 ml



Odeur d'oignon sur les doigts

Après avoir épluché des oignons, l'odeur sur les doigts est difficile à faire partir et un simple lavage des mains ne suffit pas. Il faut alors de passer la lame d'un couteau sur ses doigts ou tout autre objet métallique pour s'en débarrasser.

Corine, Longjumeau (91)

Mal de dent

Si vous avez mal aux dents et en attendant la visite chez le dentiste, faites bouillir 8 clous de girofle dans de l'eau, laissez tiédir et pratiquez un bain de bouche avec cette mixture pendant au moins 5 minutes. La douleur devrait passer.

Patrick, Paris (75)

Un joli teint au réveil

Pour un visage détendu au réveil, faites infuser des morceaux de feuille de laitue dans de l'eau chaude, puis buvez la boisson avant d'aller vous coucher. Le goût n'est pas très bon, mais le résultat se verra !

Viviane, Saint-Denis (93)

Courrier Des lecteurs

Reconstruction musculaire

" J'ai 66 ans. Je viens de subir une très lourde opération et j'ai perdu 35 kgs en 3 mois. Bien sûr je suis suivi par des médecins en « hôpital de jour » (on vient me chercher en ambulance chez moi le matin, et on me ramène le soir). Le problème, c'est que j'ai perdu énormément de muscles et j'aimerais les reconstituer assez vite. Auriez-vous une solution ? »

Jean-Claude, Clermont-Ferrand (63)



SSN : Vous ne dites pas de quelle opération il s'agit et vous devez probablement suivre un traitement médical. Toutefois, dès lors qu'il s'agit d'une opération, le meilleur allié pour s'en remettre est la bromélaïne. Cette enzyme est en effet réputée pour stimuler la cicatrisation.
S'agissant strictement de vos muscles, leur reconstitution se fera sur le long terme, à force de sollicitations et d'exercices physiques. A votre âge, une prise de citrulline pourra s'avérer utile, puisque cet acide aminé (extrait de la pastèque) est connu pour préserver les muscles des seniors. Pensez aussi à équilibrer votre alimentation et à privilégier les protéines (vous en trouverez en grande quantité dans la spiruline).

Perte de cheveux

" J'ai accouché il y a six mois et depuis je perds mes cheveux par touffes. Comme j'ai les cheveux fins, c'est assez impressionnant. Je ne sais pas quoi faire… »

Sandrine, Paris (75)



SSN : L'alopécie (perte de cheveux) post-partum touche près d'une jeune Maman sur deux… Elle est donc tout à fait banale. En revanche, il ne faut pas la prendre à la légère car elle indique aussi que vous manquez de vitamines. En effet, la grossesse puis l'accouchement ont épuisé votre organisme et il a besoin d'une cure de nutriments pour se remettre !
N'hésitez pas à faire le plein de vitamines et à privilégier les fruits, légumes et fibres pour votre alimentation. L'oligo-élément zinc pourra également se révéler utile. Par ailleurs, des massages avec de l'huile nourrissante, comme le neem, le ricin ou l'olive favoriseront la repousse de vos cheveux. Massez votre cuir chevelu en petits mouvements circulaires pour favoriser la micro-circulation.



CETTE RUBRIQUE EST LA VÔTRE, ÉCRIVEZ-NOUS À :
Se Soigner Naturellement
Courrier des lecteurs
BP 40036
95332 Domont CEDEX

Epuisement physique

"Depuis plusieurs jours je me réveille fatiguée, comme si j'avais pris un somnifère (ce qui n'est pas le cas). J'ai les paupières lourdes, qui ont tout le temps envie de se fermer. Quand c'est le week-end, je peux dormir deux heures après seulement trois heures de réveil, mais la semaine cela me pénalise au travail. Que puis-je faire ?»

Sylviane, Douarnenez (29)



SSN : Un épuisement chronique comme celui que vous décrivez peut avoir différentes origines. Vous pouvez sortir d'un rhume ou d'une maladie, avoir subi un choc émotionnel, être particulièrement stressé… Dans tous les cas, votre organisme semble vous dire qu'il est carencé, à la fois en sommeil et probablement en nutriments. La fatigue est très souvent le signe d'un manque de magnésium et de vitamines. Toutefois, si vous sortez d'un hiver où vous avez cumulé les rhumes, les nuits courtes ou autres, vos défenses naturelles sont certainement affaiblies et une cure pour les renforcer se révèlera toujours bénéfique : l'échinacée (andrographis), la badiane ou le shiitaké pourront vous aider.

Pensez aussi à vous alimenter correctement et à dormir autant que nécessaire au moins le temps de sortir de cet état d'épuisement. Buvez aussi beaucoup d'eau.

Mauvaises nuits

" Je me réveille beaucoup trop tôt le matin et parfois plusieurs fois dans la nuit. Que me conseillez-vous pour dormir ? »

Véronique, Perpignan (66)



SSN : Avant toute autre chose, il faut vous interroger sur la mauvaise qualité de votre sommeil. Est-ce que vos dîners ne sont trop lourds à digérer ? Est-ce que vous fumez, buvez de l'alcool ou abusez du chocolat avant d'aller dormir ? Êtes-vous particulièrement préoccupée ou angoissée en ce moment ? La perte de sommeil est généralement le révélateur d'un dysfonctionnement, il faut donc trouver lequel et le modifier. S'il s'agit d'un sommeil agité en raison de cauchemars, le pavot de Californie ou Eschscholzia vous aidera à dormir d'une traite. S'il s'agit de difficultés d'endormissement, privilégiez la Passiflore et si vous êtes stressé, essayez le Millepertuis ou le Mucuna.

Jambes lourdes

" Je travaille dans un bureau avec chauffage au sol depuis 3 ans. J'ai vu ma sensibilité à la chaleur augmenter et maintenant j'ai les jambes gonflées toute l'année. Comment est-ce que je peux faire ? »

Christelle, Cergy-Pontoise (95)

SSN : Le sang est soumis à la loi de la pesanteur et il est donc attiré vers le bas en permanence. Grâce à une action complexe et continue dans l'organisme, il est normalement réparti de haut en bas pour irriguer le cœur, le cerveau et tous les autres organes jusqu'aux doigts de pieds. Or une perte d'élasticité des veines et des tissus peut apparaître, entraînant des stagnations (stases) qui sont à l'origine des œdèmes. Cette chimie interne très compliquée se manifeste par ce que nous appelons des jambes lourdes…

L'hérédité, l'âge, le sexe, la qualité du sang… peuvent jouer un rôle dans la circulation sanguine. Des solutions simples permettent déjà d'améliorer ce flux : ne pas fumer, boire beaucoup d'eau, éviter le surpoids, bouger, respirer correctement et éviter les plats préparés (qui contiennent trop de sel). En ce qui concerne les plantes utiles, certaines ont déjà fait la preuve de leur efficacité : petit houx, lapacho, marron d'Inde, ginkgo biloba, vigne rouge… Enfin le soir, passez vos jambes sous un jet d'eau tiède à tendance froide pour les faire dégonfler et privilégiez des chaussures sans talon dans lesquelles vous êtes à l'aise.

SE SOIGNER **Naturellement**

Inscrivez-vous sur notre site
pour recevoir la
NEWSLETTER

www.sesoignernaturellement.fr

Suivez-nous sur les réseaux sociaux





CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR :

FAITES CONFIANCE AUX PROFESSIONNELS